Theodor Bergqvist

Schwedische Haus-Gymnastik

Mit einem Vorwort des [illegible] und 26 Bildern im Text und einer Wand-Tafel



Preis 1 Mark

Schwedische
Haus-Gymnastik

nach dem System P.H. Ling's

dargestellt von

Theodor Bergqvist
Direktor der Schwedischen Gymnastikanstalt
in Wörishofen



Wörishofen 1913

Vorwort.

Ueber den Nutzen der Gymnastik, der systematischen Leibesübung in jedem Sinne, noch viel Worte zu machen, hiese Eulen nach Athen tragen! Die Erkenntnis, dass rationelle Körperpflege die Grundlage nicht nur für den normalen Ablauf der Funktion des Organismus schafft, sondern auch den Geist und die Seelenkräfte in positivem Sinne beeinflusst, hat sich bei allen Kulturvölkern längst Eingang verschafft.

Es blieb dem Schweden P. H. Ling vorbehalten, die Gymnastik wissenschaftlich auszubauen und sie als Heilgymnastik für den kranken Körper nutzbar zu machen, als eine hervorragende Bereicherung des ärztlichen Heilschatzes.

In diesem Sinne muss auch die neueste Schöpfung Bergqvist's „Schwedische Hausgymnastik“ aufgefasst werden.

Die Freiübungen, die in diesem Leitfaden mit grosser Sorgfalt nach jahrzehntelanger Erfahrung zusammengestellt sind, bilden für Jedermann, für den Laien wie für den Arzt, für den Gesunden wie Kranken, besonders für alle jene, die in ihrem Berufsleben wenig Körperbewegung

sich verschaffen können und Gefahr laufen, körperlich zu verkümmern, eine Quelle reichen Nutzens und Segens. Zwanzig Minuten Zeit sollte und kann jeder Mensch pro Tag bei gutem Willen für sich, d. h. für seine Gesundheit, herausschlagen und mehr erfordern diese Uebungen nicht.

Wenn der Verfasser diese Freiübungen jetzt veröffentlicht, so verbindet er damit einen Akt der Pietät gegen seinen grossen Landsmann, der vor nunmehr hundert Jahren die schwedische Gymnastik geschaffen und den Grundstein zu ihrer Weiterentwicklung gelegt hat.

Das Aerzte-Kollegium Wörishofen, welches durch die langjährige Tätigkeit des Herrn Direktors Bergqvist in hiesigem Kurorte reiche Gelegenheit gehabt hat, den grossen Wert der schwedischen Gymnastik bei der Behandlung der verschiedensten Krankheitszuständen beobachten zu können, begrüsst vorliegende Arbeit mit Freuden und wünscht ihr weiteste Verbreitung.

Wörishofen, im Juni 1913.

Dr. med. A. Baumgarten. Dr. med. Frz. Kleinschrod.
Dr. med. A. Schalle. Dr. med. A. Scholz.

„Nicht jede Bewegung ist eine Leibesübung". Galen.

Gleichwie Bewegung Ausdruck des Lebens ist, ebenso ist Bewegung auch Bedingung des Lebens. Wären wir auf die Lebensverhältnisse der Naturmenschen, der Wilden oder Nomaden angewiesen, so wäre auch unser Bewegungsbedürfnis dadurch befriedigt, denn die Mannigfaltigkeit der körperlichen Anstrengungen, welche die Jagd, das Fischen und der Kampf ums Dasein im ganzen forderten, waren sicher ausreichend, um auch Gesundheit zu erzeugen und die für die genannte Lebensweise notwendige körperliche Entwicklung.

Aber obgleich wir im grossen und ganzen gesehen uns mit Recht glücklich preisen müssen, in zivilisierten Verhältnissen zu leben, so kann es nicht verneint werden, dass wir in gewisser Hinsicht Grund dazu haben, uns als Opfer derselben Kultur zu betrachten. Ein oft von der Kinderstube angewöhntes Stillsitzen, manchmal zu sehr verfeinerte Lebensweise, eine einseitige, nicht selten überanstrengende, hetzende,

sowohl körperliche wie auch geistige Arbeit und vieles andere haben in unserer Rasse körperliche und seelische Disharmonien hervorgerufen, welche sich in verschiedenen Formen von Ungesundheit, Gebrechen und Missbildungen äussern.

Ausser dem so allgemein vorkommenden Unvermögen, seinen Körper zu beherrschen, welches sich durch Schwerfälligkeit, schlechte Haltung, hässlichen und nachlässigen Gang usw. äussert, werden als solche Disharmonien gerechnet unvollständiger oder gestörter Stoffwechsel, allgemeine Schwäche, eingesunkene oder flache Brust, runde oder schiefe Rücken, verzogene Schultern, hängender Kopf, Blutarmut, Fettbildungen Anlage für Lungen-, Herz- und Magenkrankheiten, von der Geisel unserer Zeit, den nervösen Leiden gar nicht zu reden, alles Dinge, die manchmal zu unheilbaren Schäden anwachsen, nachteilig auch auf die Entwicklung der Seele und unser ganzes geistiges Dasein einwirken.

Sind wir also, ohne Uebertreibung, Märtyrer der Zivilisation geworden, so liegt es andererseits ausschliesslich an uns selbst, ob wir solche auch fernerhin bleiben wollen oder nicht. Denn um solchen, vom Kulturleben herrührenden Gebrechen unseres Geschlechts zu steuern, ist es notwendig geworden, Möglichkeiten auszudenken, und sind auch solche gefunden worden, dass genannten Wirkungen entgegengearbeitet und dieselben aufgehoben werden. Dahin gehört u. a. gewisse Arten der Bewegung in Gebrauch zu nehmen, welche bei Allen und Je-

den vollständig das Lebensbedürfnis hiefür befriedigen können.

Heutzutage kennt und anerkennt jeder vernünftige Mensch das Dasein dieser in Kürze dargestellten kulturellen Missverhältnisse, aber Wenige sind in Bezug auf Anwendung von Mitteln zu ihrer Beseitigung so weit gelangt, wie sie sein sollten.

„Nicht jede Bewegung ist eine Leibesübung“, nicht jede Leibesübung ist rationell, d. h. unserem Organismus nützlich und unser Bewegungsbedürfnis zufriedenstellend.

Unser Körper braucht täglich ein gewisses Quantum von Bewegungen und darum ist es von grösster Bedeutung, einen Vorrat von guten und rationellen Uebungen zu haben, welche zu Hause gemacht werden können.

Ein Spaziergang in der frischen Luft ist immer zu empfehlen und darf von Niemand jemals versäumt werden; Holzhacken, Holzsägen, Rudern, Reiten, Radfahren usw. werden öfters empfohlen; indessen sind dies zu einseitige Bewegungen und darum nicht in jedem Falle genügend.

Gymnastische Uebungen arbeiten am besten den Körper allseitig durch und sind in dieser Beziehung durch nichts anderes zu ersetzen. Die von dem Schweden **P. H. Ling** erfundenen gymnastischen Uebungen, welche auf wissenschaftlicher rationeller Grundlage aufgebaut sind, mit ihren Ergänzungen, als Spiele und Sport,

sind ein Schatz, der grössten Wert hat. Das äusserste Ziel solcher Uebungen ist, Gesundheit zu schaffen und zu erhalten, Krankheiten vorzubeugen, das Gemüt zu zerstreuen und besonders bei der Jugend Frühreife zu verhindern und Entschlussfähigkeit und Tatkraft zu erzeugen.

Eine Gymnastik, die auf einer solchen Basis ruht, kann am besten das rein individuelle Bedürfnis befriedigen; sie baut nicht allein der Krankheit vor, sondern kann auch körperliche Fehler und Gebrechen verbessern. Sie vermag, mit den Muskeln als Werkzeug, ausser auf die Muskeln selbst auch auf die inneren Organe und deren Funktionen einzuwirken. Sie regelt den Kreislauf des Blutes, die Atmung, die Ernährung und die Verdauung; sie wirkt auf die Arbeit der Nerven und des Gehirns, und als Folge hievon auch auf das Seelenleben.

Es ist aber höchst wünschenswert, dass neben den mehr geordneten Uebungen Spiel und Sport in angemessener Weise betrieben werden. Werden derartige freiere Bewegungsarten richtig ausgeführt, haben sie eine grosse Bedeutung durch ihren das Gemüt befriedigenden und mitfortreissenden Einfluss, welcher bedeutend gesteigert wird, wenn dieselben im Freien, in reiner, frischer Luft stattfinden.

Aber körperliche Uebungen allein vermögen nicht alles; auch andere hygienische Forderungen müssen befriedigt werden. Dahin gehören u. a. Wasseranwendungen, frische Luft, Licht,

Reinlichkeit, Abhärtung der Haut, vernünftige Kleidung, einfache und gesunde Nahrung, genügende Ruhe und Schlaf; mit einem Wort: im Uebrigen die Beobachtung einer gesunden Lebensweise.

Einfluß der Leibes-Übungen auf die verschiedenen Organe unseres Körpers.

Bevor wir zu der Beschreibung der Uebungen übergehen, wollen wir etwas Näheres auf den Einfluss der Leibesübungen auf die verschiedenen Organe unseres Körpers eingehen.

Das Muskelsystem.

Ein untätiger Muskel entartet, d. h. wird kleiner und schwächer. Durch Körperbewegung hingegen entwickeln sich die Muskeln; sie werden röter und kräftiger und gleichzeitig entwickelt sich der Knochenbau. Der durch Bewegungen hervorgerufene Hunger deutet auch darauf hin, dass in den Muskeln ein erhöhter Umsatz stattgefunden hat. Dass Muskelarbeit gesteigerte Wärme und vermehrte Oxydationsprodukte mit sich führt, ist ein direkter Beweis für den in den Muskeln statthabenden gesteigerten Umsatz.

Wenn Körperbewegungen überhaupt zu gesteigertem Umsatz und kräftiger Entwicklung der Muskeln beitragen können, müssen geeignete Bewegungen auch auf besondere Muskeln Einfluss auszuüben imstande sein, den Umsatz in gewis-

sen Muskelgruppen steigern, und dadurch bei bestehender Erschlaffung gesündere Lebensverhältnisse in diesen Muskeln hervorrufen können.

Blutlauf und Blutbildung.

Die Erfahrung lehrt es deutlich, dass Körperbewegungen auf den Blutlauf von Einfluss sind. Lebhaftere Rötung der Haut und beschleunigter Puls beweisen es; ebenso zeugt die gesteigerte Wärme, die bei Körperübungen zustande kommt, von einem gesteigerten Umsatz.

Zur Blutbildung und zur Erhaltung der normalen Zusammensetzung des Blutes sind nicht nur Einnahmen von aussen her notwendig, durch die Ernährung und Atmung vermittelt, sondern das Blut muss auch in normaler Weise lebhaft von und zu den verschiedenen Körperteilen fliessen, um teils sich die für seine Zusammensetzung notwendigen Bestandteile zu holen, teils die Abfälle aus den Körpergeweben fortzuschaffen und an gehöriger Stelle: den Lungen, der Haut, den Nieren sich von denselben zu befreien. Das Blut muss ein gewisses Gleichgewicht zwischen Einnahmen und Abgaben aufweisen. Ein kräftiger normaler Kreislauf hat einen lebhaften Umsatz zum Zweck. Von diesem ist die Erhaltung der Gesundheit abhängig, und er gibt uns ein Mittel zur Wiederherstellung der gestörten Gesundheit an die Hand. Auf dem Einfluss, den geeignete Körperbewegungen auf die Blutzirkulation nicht nur im Allgemeinen, sondern auch in einzelnen Körperteilen ha-

ben indem sie ihn hier beschleunigen dort verlangsamen, beruht die Anwendbarkeit der Bewegungen bei allerlei Gesundheitsstörungen.

Die Atmungs-Werkzeuge.

Ein geräumiger und beweglicher Brustkorb ist das äussere Merkmal kräftiger Atmungswerkzeuge, und kräftige Atmungswerkzeuge sind für die Gesundheit von einer ausserordentlichen Bedeutung. Durch die Atmung wird der Luft Sauerstoff entnommen, der mit dem Blute in die verschiedenen Körperteile verteilt wird, und ebenso wie die ausgiebige Berührung der Luft mit dem Brennmateriale eine lebhaftere Verbrennung unterhält, bewirkt eine reichliche Zufuhr von Sauerstoff zum Organismus in demselben einen gesteigerten Umsatz und bringt verbrauchte Stoffe in den Zustand, in welchem sie in das Blut eintreten und durch Lungen, Haut, Nieren, Darm usw. abgegeben werden. Eine Hauptverdienst der von Ling ersonnenen Methode ist es auch, die Atmungsorgane besonders berücksichtigt zu haben.

Die gymnastischen Uebungen, gut und richtig ausgewählt, haben eine grosse prophylaktische Bedeutung, indem sie einen flachen und eingesunkenen Brustkorb erheblich erweitern. Durch die Atemübungen wird die oberflächliche Atmung tief und normal, der Gasaustausch vervollständigt und die Atmungsmuskeln gekräftigt.

Kurz und gut, Atemübungen haben auf den physiologischen Prozess der Lungen einen er-

staunlichen Einfluss. Leibesübungen dieser Art sind nicht nur der Entwicklung der Atmungswerkzeuge förderlich, sondern veranlassen ergiebigeres Atem, wcdurch beschleunigter Blutlauf, gesteigerte Blutbildung, vermehrter Umsatz zustande kommt.

Die Verdauungs-Organe.

Es ist eine ziemlich allgemein bekannte Tatsache, dass Körperbewegungen die Esslust vermehren. Für gesunde und kräftige Verdauungsorgane und gute Verdauung sind Leibesübungen eine unerläsliche Bedingung. Sowohl die mechanischen als chemischen Kräfte werden durch körperliche Uebungen gefördert. Man weiss aus Erfahrung, dass kräftig entwickelte Bauchmuskeln eine kräftige Verdauung mit sich führen und umgekehrt. Es zeigt sich auch, dass Bewegungen, die auf die Bauchmuskeln von kräftigem Einfluss sind, auch auf die Muskeln des Verdauungskanales bedeutend einwirken. Die Behebung einer hartnäckigen Stuhlverstopfung durch Bauchmuskelübungen ist auch ein Beweis hierfür. Indem zweckmässige Körperbewegungen einen lebhaften Blutzufluss zum Verdauungskanale begünstigen, versteht es sich, dass durch dieselben eine vermehrte Absonderung der Verdauungssäfte veranlasst wird.

Das Nerven-System.

Wie der Muskel ohne Bewegung entartet, so erschlafft ein untätiger Nerv und kann sogar

alle Reizbarkeit einbüssen. Nerventätigkeit ist notwendig, um Muskeltätigkeit hervorzubringen, und bei näherer Betrachtung zeigt es sich, dass hierbei auch die Blutbewegung beeinflusst wird, so dass sowohl den tätigen Nerven als Muskeln reichlicheres Ersatzmaterial zugeführt wird.

In zweckentsprechender Art angewandte Körperbewegungen besitzen einen kräftigen Einfluss auf Stärkung und Entwicklung, sowie Erhaltung eines normalen Zustandes des Nervensystems. Langjährige Erfahrungen lehren aber auch, dass zweckmässige Körperbewegung ein bedeutungsvolles Mittel ist zur Heilung von Nervenstörungen. Ein durch Ueberanstrengung überreiztes Nervensystem wird durch sorgfältig ausgewählte Körperbewegungen beruhigt, darum wird auch die Bewegungstherapie heutzutage so häufig bei Neurasthenischen verwendet und mit sehr gutem Erfolg.

Von höchster Wichtigkeit ist die Einwirkung der rationellen Leibesübungen auf das Seelenleben. Die Uebungen verlangen eine gesteigerte Aufmerksamkeit; sie erfüllen uns mit dem Bewusstsein, eine gute Tat zu tun; die Stimmung wird gehobener und freudiger, das Selbstvertrauen wird geweckt. Stolz auf den Gedanken, dass man selber zur Genesung beigetragen, gewinnt man wieder eine heitere Gemütslage. Die Charakter nimmt die alte Festigkeit an, und später erlangt man allmählich die Fähigkeit, aus eigenem Antriebe, aus eigener Initiative zu handeln.

Allgemeine Ratschläge.

Bevor wir unsern Lesern die folgende Uebungsserie zur Benützung übergeben, müssen wir ganz entschieden hervorheben, dass dieselbe nicht eine Schablone ist, die für Jedermann sich eignet, sondern es müssen die Uebungen dem Kräftezustand jedes Einzelnen angepasst werden. Darum haben wir bei jeder Uebung eine niedere und eine höhere Zahl der Ausführung angegeben.

Kränkliche Personen dürfen unter keinen Umständen diese Uebungen vornehmen ohne ihren behandelnden Arzt befragt zu haben.

Für schwächliche Personen ist es angezeigt, nur eine kleine Anzahl von den leichteren Uebungen zu nehmen, z. B. Nr. 1—7, 9—14, 16, 18, 24, 25.

* *
*

Folgende allgemeine Erläuterungen müssen genau beachtet werden:

1. Die Uebungen sollen am besten früh morgens vorgenommen werden, weil sie dann am wirksamsten sind; vor dem Schlafengehen dieselben auszuführen ist nicht ratsam, da sie in vielen Fällen den Schlaf beeinträchtigen.

2. Man nehme die Uebungen bei schönem Wetter tunlichst im Freien vor, bei schlechtem Wetter im Zimmer vor offenem Fenster.

3. Die Kleidung soll möglichst lose sein; in keinem Falle die Taille oder den Hals einschnüren, die Atmungsbewegung behindern oder den Unterleib einpressen.

Schnürleib, enge Halsbinde, die Beine umschnürende Strumpfbänder dürfen dabei nicht getragen werden.

4. Die einzelnen Bewegungen müssen stets mit Ruhe, langsam und genau unter guter Körperhaltung ausgeführt werden. Vor allem muss die richtige Stellung eingenommen und während der Ausführung der Uebungen beibehalten werden.

Wenn die Uebung eine Empfindung von Wohlbehagen erzeugt, so ist dies ein Zeichen, dass sie richtig und mit genügender Kraft ausgeführt wurde.

5. Die ganze Serie soll mindestens 20 Minuten dauern und nach jeder Uebung muss eine kurze Ruhepause eingehalten werden.

Nach den Uebungen ist ein Spaziergang im Freien sehr zu empfehlen.

Die Atmung.

Das richtige Atmen ist bei allen nachfolgend beschriebenen Uebungen äusserst wichtig und darf unter keinen Umständen und bei keiner Uebung versäumt werden.

1. Das Atmen geschieht am besten so, dass man durch die Nase einatmet, wodurch die Luft erwärmt und gereinigt wird, durch den Mund aber ausatmet. Die Ausatmung soll etwas länger erfolgen als die Einatmung.

Diese Weise zu atmen haben wir während langjähriger Praxis als die beste und vorteilhafteste gefunden.

2. Da das Blut in den Lungen durch Sauerstoff erneuert wird, liegt es auf der Hand wie notwendig und wichtig es ist die Atemübungen genau und richtig durchzuführen. Darum haben wir nachfolgende Serie so zusammengestellt, dass man sagen kann, sämtliche Uebungen, mit wenig Ausnahmen, sind auch Atemübungen.

Uebrigens ist bei den meisten Uebungen angegeben wie zu atmen ist. Wo keine Angabe vorkommt, wird oberflächlich geatmet.



Figur 1.
Armhebung seitwärts-hoch.

Übungs-Serie.

1. Armhebung seitwärts-hoch 6—8 mal. (Fig. 1.)
   a) Die frei herabhängenden gestreckten Arme werden in ruhigem Tempo seit-aufwärts emporgehoben unter Einatmung.
   b) Die hochgestreckten Arme werden langsam seitwärts zur Grundstellung gesenkt unter Ausatmung.
2. Fussklappen 15—30 mal. (Fig. 2.)
   Unter Beibehaltung der Grundstellung werden die Fussspitzen wechselweise kräftig gehoben und gesenkt.
3. Hebung und Senkung des Körpers auf den Zehen in Grundstellung und Schlussstellung mit Hüftenfest*) 6—12 mal. (Fig. 3.)
   a) Die Fersen werden langsam vom Boden erhoben und der Körper bleibt dabei in aufrechter Haltung. Einatmen.

*) Für manche Übungen ist es zweckmäßig, durch festes Einsetzen der Hände (mit den Daumen hinten, den übrigen Fingern vorn) auf die Hüften, diese zu festigen und dadurch zugleich auch die Arme zu fixieren = Hüftenfest.



Figur 2.
Fußklappen.



Figur 3.
Hebung und Senkung des Körpers auf den Zehen.

b) In der Hebestellung wird einige Momente verweilt hierauf senken sich Körper und Fersen langsam herab. Ausatmen.

4. Vorwärts- und Rückwärtsbeugen in Spreizstellung mit Hüftenfest 4—6 mal. (Fig. 4.)
   a) Der Rumpf wird mit durchgedrückten Knieen unter Ausatmung nach vorwärts gebeugt und
   b) aus dieser Stellung wird der Oberkörper stetig rückwärts gebeugt unter Einatmung; diese Bewegung muss vorsichtig und ohne Uebertreibung stattfinden.

5. Seitwärts-Beugen und Strecken in Spreizstellung mit Seithebhalte der Arme 4 bis 6 mal. (Fig. 5.)

   Die Arme werden in Spreizstellung bis zur Horizontale gehoben. In dieser Stellung beugt sich der Oberkörper ohne Verdrehung so weit als möglich rechts resp. links herab unter Einatmung, die Rückbewegung geschieht unter Ausatmung; die Fussohlen dürfen während der ganzen Uebung sich nicht vom Boden erheben.

6. Rumpfdrehung in Spreizstellung mit Seithebhalte der Arme 4—6 mal. (Fig. 6.)

   Die Drehung erfolgt stetig und ruhig mit gestreckten Beinen rechts resp. links unter Einatmung und zwar so weit, dass die Schulterlinie einen rechten Winkel gegen die Frontlinie bildet. Die Rückbewegung geschieht unter Ausatmung.



Figur 4.
Vorwärts- und Rückwärts-Beugen.



Figur 5.
Seitwärts-Beugen.



Figur 6.
Rumpfdrehung.

7. Hochheben und Senken der Arme seitwärts-aufwärts unter Handbeugen und -strecken 3—4 mal. (Fig. 7.)

Während des Hochhebens und Senkens werden die Handgelenke kräftig gebeugt und gestreckt.

8. Kopfkreisen 6—10 mal. (Fig. 8.)

Der Kopf beschreibt langsam von rechts nach links und ebenso oft von links nach rechts eine trichterförmige Kreisbewegung, mit Festhalten der Schultern in der Frontlinie. Einatmen beim Rückbeugen, ausatmen beim Vorbeugen. Personen, welche bei dieser Uebung Schwindel erleiden, lassen sie besser weg.

9. Hochheben und Senken der Arme mit Fingerspreizen und -schliessen 3—4 mal. (Fig. 9.)

Während des Hochhebens und Senkens werden die Finger alle auseinander gespreizt und wieder geschlossen.

* *
*

Hier empfiehlt sich für kräftige und gesunde Leute ein Kurzlauf unter möglichst guter Körperhaltung bis 1½ Minuten. Beim Laufen wird der Oberkörper nur ein wenig vorgeneigt und die Unterarme leicht aufgenommen und bewegt.

Nach dem Kurzlauf erfolgt 1 bis 2 Minuten gewöhnlicher Gang, worauf die Uebungsserie fortgesetzt wird.



Figur 7.

Hochheben und Senken der Arme.



Figur 8.
Kopfkreisen.



Figur 9.
Hochheben und Senken der Arme mit Fingerspreizen.

10. Zwerchfellatmung unter Kopfbeugung rückwärts 6—8 mal. (Fig. 10.)

a) Die rechte Hand wird auf die Magengrube gelegt und führt einen Gegendruck bei der Einatmung aus.

b) Kopfbeugung rückwärts bedarf keiner Beschreibung. — Nicht übertreiben und nicht zu lange in der Beugestellung verweilen. Bei Kopfrückwärtsbeugen einatmen, bei Vorbeugen ausatmen.

11. Armhebung seitwärts unter Hebung und Senkung des Körpers auf den Zehen. 6—8 mal. (Fig. 11.)

a) Die frei herabhängenden gestreckten Arme werden unter Einatmung unverdreht in ruhigem Tempo stetig seitwärts emporgehoben bis etwa 45 Grad über die horizontale Schulterlinie, die Rückenfläche der Hände einander zugekehrt; hiernach werden die Arme eben so ruhig unter Ausatmung seitlich herabgesenkt.

b) Hebung und Senkung des Körpers siehe Bewegung Nr. 3.

12. Beinkreisen 4—6 mal. (Fig. 12.)
Das vorwärts gehobene und straffgestreckte Bein wird in ruhiger Kreisbewegung seitwärts-rückwärts unter aufrechter Körperhaltung geführt, und die Grundstellung wieder eingenommen; hierauf wird die Bewegung von neuem angefangen.



Figur 10.
Zwerchfell-Atmung.



Figur 11.
Armhebung seitwärts.



Figur 12.
Beinkreisen.

13. A r m b e u g e n u n d -s t r e c k e n aufwärts, seitwärts, vorwärts und abwärts, zweimal in jeder Richtung. (Fig. 13.)

Jede der Streckungen erfolgt in 2 Tempos, von welchen das erste durchgängig in der Aufwärtsbewegung der Arme besteht, deren Form in Fig. 13 ersichtlich ist.

14. K n i e b e u g u n g u n d -S t r e c k u n g 4—6 mal. (Fig. 14.)

Bei aufrechter Körperhaltung mit Hüftenfest Fersen heben und e i n a t m e n Tempo 1; tief in die Kniebeuge gehen und a u s a t m e n Tempo 2; widerstrecken der Kniee und so zurückgehen in den Zehenstand und e i n a t m e n Tempo 3; herabsenken der Fersen und einnehmen der Grundstellung und a u s a t m e n Tempo 4.

15. R u m p f k r e i s e n in Spreizstellung 4—6 mal mit Hüftenfest. (Fig. 15.)

Mit durchgedrückten Knieen beschreibt der Rumpf langsam, möglichst ausgiebige Kreise von rechts nach links und ebenso oft von links nach rechts. Die Bewegung erfolgt im Hüftgelenk und im Lendenteil der Wirbelsäule.

Bei Rückwärtskreisen e i n a t m e n, bei Vorwärtskreisen a u s a t m e n.

16. A r m h e b u n g v o r w ä r t s-a u f w ä r t s, -Se n k u n g s e i t w ä r t s-a b w ä r t s 4—6 mal. (Fig. 16.)

a) Die frei herabhängenden gestreckten Arme werden paralell und unverdreht im ruhigen



Figur 13.
Armbeugen und -strecken.



Figur 14.
Kniebeugung.



Figur 15.
Rumpfkreisen.

Tempo stetig vorwärts-aufwärts mit den inneren Handflächen einander zugekehrt und die Hände mehr als Schulterbreite von



Figur 16.
Armhebung.

einander entfernt, emporgehoben bis zur senkrechten Stellung unter Einatmung.

b) Aus dieser Stellung werden die Arme langsam seitwärts nach unten gesenkt unter Ausatmung.



Figur 17.

Handstütz vorneigstehende Armbeugen.



Figur 18.

Kniespannung.



Figur 19.
Seitwärts-Beugen.

17. H a n d s t ü t z v o r n e i g s t e h e n d e A r m b e u g e n u n d -S t r e c k e n 4—6 mal. (Fig. 17.)

a) Die Arme werden auf einem Fensterbrett, Stuhl oder Bettkante gestemmt im Ellbogen durchgedrückt, die Beine voll gestreckt und zusammen 3 Fusslängen nach rückwärts gestellt.

b) Die Arme werden unter E i n a t m u n g gebeugt und dann unter A u s a t m u n g wieder gestreckt.

18. K n i e s p a n n u n g mit Hüftenfest 4—6 mal. (Fig. 18.)

Der Uebende stellt sich eine Armlänge entfernt von einem Stuhl oder Bank und setzt den rechten resp. linken Fuss mit der Fussspitze darauf, beugt das rechte resp. linke Knie soweit als möglich und streckt dasselbe langsam aber kräftig. Das Knie des linken resp. rechten Beines bleibt dabei durchgedrückt.

19. S e i t w ä r t s b e u g e n u n d -S t r e c k e n mit Seitstemmen eines Beines 4—6 mal. (Fig. 19.)

Die Uebung wird ausgeführt mit Hüftenfest und beide Kniee durchgedrückt in ähnlicher Weise wie Nr. 5.

20. a) R ü c k w ä r t s b e u g e n 4—6 mal. (Fig. 20 a.)

Der Uebende stellt sich eine Armlänge entfernt von einem Stuhl oder Bank und setzt die rechten resp. linken Fussspitze darauf.



Figur 20a.
Rückwärts-Beugen.



Figur 20b.
Sitzende Rückwärts-Beugen.



Figur 20c.
Liegende Beinheben.

Die Rückwärtsbewegung wird gemacht mit gestreckten Beinen, siehe Nr. 5 b.

b) Sitzende Rückwärtsbeugen mit Hüftenfest 3—5 mal. (Fig. 20 b.)
Der Uebende sitzt auf einem Stuhl ohne Lehne oder auf einer Bank, die gestreckten Beine werden auf den Boden mit Hilfe gestützt. Beim Rückwärtsbeugen einatmen, beim Aufrichten ausatmen.

c) Liegende Beinheben 3—5 mal. (Fig. 20 c.)
Der Uebende legt sich am besten auf einen Teppich am Boden und hebt seine Beine straff zusammengehalten so wie Fig. 20c zeigt. Beim Heben einatmen und beim Senken ausatmen.
Die beiden Uebungen 20 b und 20 c müssen mit Vorsicht vorgenommen werden und passen überhaupt nur für kräftigere Leute. Unter allen Umständen dürfen die Uebungen 20 a. b. c. nicht unmittelbar auf einander folgen ohne eine längere Ruhepause.

21. Siehe Uebung Nr. 16.

22. Ausfall 4—6 mal. (Fig. 21.)
Der eine Fuss wird in derselben Richtung in welchem er in Grundstellung steht, rasch um 2 Fusslängen (von seiner Spitze an gerechnet) vorgesetzt. Der Oberkörper nebst Bein des stehenbleibenden Fusses so weit in gleicher Richtung vorgeneigt, dass der Oberkörper und das hintere Bein eine ge-



Figur 21.
Ausfall.



Figur 22.
Rumpfbeugung.



Figur 23.
Armschlagen.

rade Linie bilden. Das Körpergewicht ruht auf dem vorderen Fuss, der gewinkelt ist, so dass das Knie sich senkrecht über der Fusspitze befindet. Die Uebung wird in 2 Tempos gemacht und ebenso gewechselt 1. Grundstellung, mit den Armen Beugstellung siehe Nr. 13, 2. in zweite Tempo erfolgt der Ausfall mit dem vorderen Arm nach aufwärts und dem hinteren nach rückwärts gestreckt.

23. Rumpfbeugung mit Armheben und -Senken in Spreizstellung 2—4 mal. (Fig. 22.) Der Oberkörper wird unter seithochheben der Arme nach rückwärts gebeugt mit Einatmung darauf nach vorn und unten mit durchgedrückten Knieen gebeugt **mit Ausatmung** wonach **die** Grundstellung wieder eingenommen wird.
Die Uebung ist mit Vorsicht vorzunehmen.

24. Armschlagen 6—8 mal. (Fig. 23.) Die Oberarme werden rasch seitwärts bis zur Schulterhöhe emporgehoben und der Unterarm so weit bis an den Oberarm herangewinkelt, dass der Daumen der gestreckten Hand das Schultergelenk berührt. Nun werden die Vorderarme mit kräftigem Schwung in der horizontalen Ebene seitlich geschleudert und so weit nach hinten als die Einrichtung des Schultergelenkes es ermöglicht. Beim Schlagen wird eingeatmet und beim Beugen ausgeatmet.



Figur 24.
Armrollen.

25. A r m r o l l e n 4—6 mal. (Fig. 24.)
Die Rollung besteht in einer langsamen Kreisführung der gestreckten Arme aus dem Schultergelenk. Die Kreise müssen regelmässig mit beiden Armen und nicht zu gross gemacht werden, etwa nach oben so hoch, dass die Hände die Scheitelhöhe erreichen. Beim Rückwärtsrollen geschieht die E i n a t m u n g und beim Vorwärtsrollen die A u s a t m u n g.

Selbstverlag des Herausgebers.
Druck der Buchdruckerei und Verlagsanstalt Wörishofen.